

Aqua - Fitness

Aqua-Fitness ist die allgemeine Bezeichnung für Fitness - Training im Wasser.

In den Sommerzeiten findet Vormittags
Im Freibad Neumarkt St. Veit dieses
Fitness Training statt . Nähere
Einzelheiten werden vorher
bekannt gegeben oder
sie fragen einfach
im Freibad nach.

Bei Aqua-Fitness werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt. Im Wasser ergeben sich Unterschiede zum Land hinsichtlich

Temperatur, Druck, Auftrieb und Widerstand.

Der Körper wiegt nur noch **10% des Eigengewichts**.

Die Gelenke werden entlastet. = Gelenkentlastung

Die Balance wird erschwert. = Balancetraining

Da Aqua-Fitness eine gelenkschonende Sportart ist, können sie sogar bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden teilnehmen.

Der Widerstand ist im Wasser ----- 4- bis 12-mal ----- höher als an Land.

Beim Training im Wasser kann somit Kraft und Ausdauer besser geschult werden.

Die Haut und das Gewebe sind bei Aquafitness permanent vom Wasser umspült und erfahren den erhöhten Druck als positiv. So können besonders Frauen mit schwachem Bindegewebe und Zellulitis von einem Training im Wasser profitieren.

Massagewirkung für Haut und Bindegewebe

Durch den erhöhten Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers wird zum Beispiel die Herzfrequenz im Wasser um durchschnittlich 5 bis 10 Schläge pro Minute reduziert.

Folgende Trainingsziele können durch Aqua-Fitness schonend erreicht werden:

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, insbesondere der Atemfunktion, der Blutzirkulation und der Herzleistung
- Stärkung der Muskelkraft und Kraftausdauer
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Flexibilität (Beweglichkeit, Koordination und Balance)
- Gewichtsreduktion/ Figurtraining
- Rehabilitation nach Verletzungen
- Haltungsschulung durch Training der Muskeln des Halteapparates
- Schmerzreduktion

Welche Voraussetzungen benötigt man für Aquafitness?

Es gibt keine generellen Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Aqua-Fitness-Kurs.

Wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen und an keiner gravierenden akuten Krankheit innerer oder neurologischen Art leiden. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob er Ihnen zum Aqua-Fitness rät.

Die meisten Bewegungsabläufe sind Ihnen bestimmt bekannt. Im Wasser ist dann aber alles anders: Springen, Hampelmann, auf der Stelle laufen Es ist nicht schwer, aber trotzdem anstrengend und spaßig

Viel Spaß bei Aqua-Fitness



